گُڑ کا شربت

اجزاء:

گُڑ ہمارے گھروں میں صرف اور صرف میٹھے لوازمات بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے اور کئی گھرانے تو ایسے بھی ہیں جو گھر میں گُڑ کا استعمال کرنا باکل چھوڑ چکے ہیں جبکہ گُڑ چینی سے زیادہ فائدے مند شئے ہے۔

کے-فوڈز میں ہم نے آپ کو جہاں گُڑ کے فائدے، گُڑ والے دودھ کے فائدے بتا دیئے ہیں، وہیں آج ہم آپ کو گُڑ کے شربت کے زبردست فائدے بتانے جا رہے ہیں، یہ جان کر آپ اس کو ایک مرتبہ تو ضرور استعمال کریں گے:

گڑ کا شربت بنانے کا طریقہ:

اجزاء:

⋆ ایک چمچ پسا ہوا گڑ،

⋆ دو چمچ املی کا پانی،

⋆ ایک کپ ٹھنڈا پانی،

⋆ دو سے تین آئس کیوبز،

⋆ ایک چمچ لیموں کا رس،

⋆ آدھا چمچ تخم بالنگا۔

ترکیب:

⋆ ان تمام چیزوں کو اچھی طرح مکس کرکے 5 منٹ کے لئے چھوڑ دیں اور پھر سروو کریں، لیجیئے مزیدار شربت بن کر تیار ہے۔

فائدے:

⋆ جن بچوں کو قبض کی شکایت ہر وقت رہتی ہے، ان کو یہ شربت روزانہ آدھا گلاس پلائیں، یہ پیٹ کی صفائی کرنے میں مفید ہے۔

⋆ ایسے افراد جن کے دلوں میں مصنوعی بیٹری لگی ہوئی ہوتی ہے اور وہ دل کی بیماریوں سے دوچار ہیں، ان کے لئے یہ کارڈیو ہیلتھ ڈرنک ہے، یہ دل کے عارضے کو کنٹرول کرکے جسم میں مضبوطی پیدا کرتا ہے۔

⋆ اس ڈرنک سے جگر بھی مضبوط ہوتا ہے اور دمے کے مرض میں بھی سکون آتا ہے۔

⋆ الرجی ہونے کی صورت میں اس جوس کا استعمال اینٹی الرجی کا کام کرتا ہے اور جلد پر الرجی کے نشانات کو بھی دور کرتا ہے۔

⋆ جوڑوں کے درد والے افراد ان ڈرنک سے فائدہ اٹھائیں، یہ گٹھنے کی ہڈیوں میں لیس دار مادہ پیدا کرتا ہے تاکہ ہڈیاں مضبوط ہوسکیں۔

0307-8162003